

DER KÄSE UND DIE GESUNDHEIT

Медведєва Є., гр. ТЕ-40

Науковий керівник – доц. Тріщ О.М.

Харківський державний університет харчування та торгівлі

Доповідь присвячено сиру та його впливу на здоров'я людини.

Eine der ältesten Quellen, die Zeugnis vom Nutzen des Käses gibt, ist die Sammlung des berühmten Arztes aus dem alten Griechenland, Hippokrates, „Über die Diät“. Darin wird folgende Charakteristik vom Käse gegeben: „Der Käse ist kraftvoll, feurig, nahrhaft...Kraftvoll -weil er der Erzeugung sehrnahe steht, nahrhaft -weil er ein Bestandteil des wertvollsten Teiles der Milch ist, feurig - weil er fettig ist..."Offensichtlich ist es kein Zufall - wie in dem Buch "Die Hauswirtschaft der antiken Griechen" beschrieben ist - , daß die Diät der olympischen Athleten aus frischem Käse, getrockneten Feigen und Hirsebrei bestand.

Die Ärzte der Schule von Hippokrates gründeten ihre Schlußfolgerungen und Empfehlungen nicht nur auf eigene Beobachtungen, sondern auch auf die Erfahrungen ihrer Vorgänger und auf die Volksweisheiten. Alle diese Schlußfolgerungen eines Autors der Vergangenheit, die auf praktischen Beobachtungen und elementaren Kenntnissen über die Zusammensetzung der Milch und des Käses beruhen, sind durch die Ergebnisse der modernen Wissenschaft bestätigt worden, die die Möglichkeit hat, mit einem großen Arsenal feinsten Methoden und Mittel - einschließlich der Elektronik - die Käsebestandteile und ihren Nährwert eingehend zu erforschen.

Quelle unentbehrlicher Aminosäuren

Die Rolle, die das Eiweiß im Leben spielt, ist allgemein bekannt. Es ist ein Hauptbestandteil jedes lebenden Organismus und jeder seiner Zellen (es macht 1/5 des menschlichen Körpers aus). Die hauptsächlichen Lebensäußerungen, der Stoffwechsel, das Wachstum, die Vermehrung sind mit dem Eiweiß verbunden. Von diesen Produkten nimmt der Käse einen der ersten Platze ein.